



the **concept**

Group Fitness Terminals

**LESS TIME. MORE EFFECTIVE.**  
**ΚΕΡΔΙΣΕ ΧΡΟΝΟ. ΠΑΡΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.**

ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 06/07

## HOLISTIC

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11.00 - 12.00: Pilates Concept - Θάλεια Σπανού	10.00 - 11.00: Hatha Yoga - Μαρίνα Τριάντιου	11.00 - 12.00: Pilates Mat - Πέγκυ Κολοβού	10.00 - 11.00: Yoga Concept - Ιωάννα Δρανδάκη	17.00 - 18.00: Hatha Yoga - Μαρίνα Τριάντιου
	17.15 - 18.30: Vinyasa Yoga - Παντελής Νικολαΐδης	17.15 - 17.45: Core Concept - Αλέξανδρος Μπόλιας	17.15 - 18.30: Vinyasa Yoga - Παντελής Νικολαΐδης	18.45 - 19.15: Round. Rockout. Workout - Ελένη Καλλή
18.30- 19.00: Pilates Concept - Σάκης Γκαβός	18.45 - 19.15: Pilates Concept - Γιώτα Ξηρού	18.00 - 18.30: Core Concept - Αλέξανδρος Μπόλιας	18.45 - 19.15: Pilates Props - Μαίρη Πισσινή	19.30 - 20.00: Pilates Mat - Ελένη Καλλή
19.15 - 19.45: Pilates Concept - Σάκης Γκαβός	19.30 - 20.00: Stretch Concept - Θάλεια Σπανού	18.45 - 19.15: Pilates Mat - Ευρυδίκη Καραγιάννη	19.30 - 20.00: Pilates Props - Μαίρη Πισσινή	20.15 - 20.45: Pilates Mat - Ελένη Καλλή
20.00 - 20.30: Yoga Concept - Μιχάλης Μαρτίνος	20.30 - 21.00: Pilates Concept - Θάλεια Σπανού	19.30- 20.00: Pilates Mat - Ευρυδίκη Καραγιάννη	20.15 - 20.45: Yoga Concept - Γιώτα Ξηρού	
20.45 - 21.15: Yoga Concept - Μιχάλης Μαρτίνος	21.15 - 21.45: Pilates Concept - Θάλεια Σπανού	20.15 - 21.30: Hatha Yoga - Μιχάλης Μαρτίνος	21.00 - 21.40: Pilates Mat - Γιώτα Ξηρού	
21.30 - 22.00: Pilates Mat - Δημήτρης Σκουφάκης				